



**Alexandra
Eichenauer-Knoll:
Yoga und soziale
Verantwortung: Sich
gründen im Außen und
Innen mit Yama und
Niyama**

Windpferd Verlag 2022,
Euro 20,00

Dass Yogapraxis nicht nur auf der Matte stattfinden sollte, sondern vierundzwanzig Stunden am Tag, wissen wir alle. Und dass das gar nicht so einfach ist, wissen wir auch. Daran schließt sich die Frage an, ob mit der Praxis auch ein politisches, soziales und ökologisches Engagement einhergehen sollte. Mit einem klaren Ja antwortet jedenfalls die österreichische Yogalehrerin Alexandra Eichenauer-Knoll in ihrem Buch. Ausgehend von der Erfahrung mit ihrer eigenen Tätigkeit für den österreichischen Yoga-Verband und ihrem Engagement in der Flüchtlingshilfe entwirft sie einen moralischen Kompass für den Alltag. Dabei geht es ihr nicht darum, mit erhobenem Zeigefinger die Einhaltung strikter Vorschriften einzufordern. Vielmehr will sie all jenen, die sich für ihre Mitmenschen und die Umwelt engagieren, praktische Mittel an die Hand geben, ein stabiles inneres Fundament zu entwickeln, um sich in ihrer oft frustrierenden Arbeit nicht aufzureiben und auszubrennen.

Den Orientierungsrahmen und das Gerüst des Buchs liefern die Regeln, die Patanjali im Yogasutra in den ersten beiden Stufen seines Achtfachen Pfads aufführt: *Yamas* (in den Worten der Verfasserin „moralische Verhaltensregeln gegenüber anderen Personen“) und *Niyamas* („heilsame Verhaltensempfehlungen für die eigene Selbstentfaltung“). „Wir üben im Yoga, diese Prinzipien inwendig fühlbar zu machen und so von innen nach außen nicht nur eine bessere Aufrichtung der Wirbelsäule, sondern auch ein moralisches Rückgrat zu entwickeln.“

Mit Leben erfüllt werden die Ausführungen zu den einzelnen *Yamas* durch zahlreiche ganz persönliche Geschichten aus dem Alltag der Autorin selbst. In jedem Fall wird kurz die Situation geschildert – etwa ein Gespräch mit einem aggressiven Gegenüber –, dann der Vorgang der Reflexion und schließlich der Gegenimpuls, in dem der entsprechende *Yama* zur Anwendung kommt. Diese Gegenimpulse

werden jeweils einem der *Bhavanas* aus Patanjalis *Yogasutra* zugeordnet: *Metta* (Liebende Güte), *Karuna* (Mitgefühl), *Mudita* (Mitfreude) und *Upekkha* (Gleichmut).

Im zweiten Teil finden sich zu jedem *Niyama* vier geführte Meditationen, hier „Stilleübungen“ genannt. Auf diese Weise gelingt es der Autorin, die Lehre des Patanjali auf sehr persönliche, durchaus unakademische Weise in die Gegenwart zu holen und für „ganz normale“ Praktizierende nutzbar zu machen. Das Ziel ist, den eigenen Weg zur Erkenntnis mit Engagement und praktiziertem Mitgefühl zu verbinden: „Denn die Welt braucht Menschen mit spirituellem und politischem Bewusstsein mehr denn je“, wie die Autorin zum Schluss schreibt. Und ich möchte in diesem Satz ganz besonders das Wörtchen *und* unterstreichen.

Die geführten Übungen gibt es übrigens auch zum Herunterladen per QR-Code im Buch.

ANDREAS JÄGER